

Les rendez-vous

de la MJC



ÉVÈNEMENTS
STAGES
SORTIES



L é z i g n a n - C o r b i è r e s

évenements

LA MJC ACCUEILLE ET ORGANISE...

11/01 > 02/02 EXPO « Lézig'zagueurs »

horaires d'ouverture de la MJC, entrée libre
120 photos pour les 10 ans du club de randonnée pédestre.

18/01 LES VŒUX DE LA MJC + Soirée jeux

à 18h30, vœux + apéritif dînatoire gratuit pour les adhérents / puis soirée jeux entrée gratuite pour tous.

Vœux, apéritif dînatoire et soirée jeux : seul, entre amis ou en famille, un seul mot d'ordre : amusez-vous (cf détail ci-contre).

15/02 15/03 ANIMATION Soirées Jeux

de 17h à 22h, entrée libre, repas partagé tiré du sac et/ou buvette et crêpes en vente sur place

Vous êtes les bienvenus pour vous détendre dans l'univers de Ludule ! Des jeux pour tous... (cf détail ci-contre).

02/03 SPECTACLE La Voix d'or des Corbières

à 20h30, lieu à déterminer, entrée 10 € (1 boisson offerte)
Concours de chant (cf détail ci-contre).

23/03 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MJC

à 16h, au Palais des Fêtes, suivie de plateau repas et soirée dansante / participation pour la soirée > 8 € adh. / 12 € non-adh.
A.G. suivie d'un repas et soirée festive (cf détail ci-contre).

06/04 REPAS / SPECTACLE « Les Bouches de là »

à 20h, au Palais des Fêtes, repas + spectacle > 20 €
Spectacle d'un groupe vocal au répertoire dingue (cf détail ci-contre).

07/04 CONCERT Aubade de chorale

à 17h, au Palais des Fêtes, entrée libre
Les 200 choristes présents ayant participé au stage "Corbières en Chœur" présenteront le travail appris par une aubade ouverte au public sous la direction des chefs de chœur connus et reconnus de "Chanson contemporaine".

17/04 ANIMATIONS / INFOS « 1, 2, Droits »

toute la journée, à Castelnaud d'Aude, entrée libre
Évènement fédérateur "enfance et jeunesse" de la CCRL ; expos, animations, ... autour du thème de la violence (cf détail ci-contre).

20 ou 27/04 BAL Country

à 19h30, au Palais des Fêtes, entrée 5 €
Par le club Country, petite restauration et animations.

01 > 27/04 EXPO « Peintures abstraites et sculptures d'art modeste »

horaires d'ouverture de la MJC, entrée libre
Le nouvel ATELIER ART ACTION de la MJC présentera sa première exposition de peintures gestuelles intuitives et abstraites mais aussi de sculptures réalisées avec des matériaux issus du quotidien retrouvant une seconde vie.

28/04 FOIRE aux vêtements

9h à 18h, au Palais des Fêtes, 10 € la table de 1m80
Réservez vite vos places au secrétariat de la MJC.

ATTENTION !!!

Cette programmation peut évoluer, n'oubliez pas de vérifier les informations relatives à l'évènement de votre choix quelques jours avant sa date en appelant l'accueil de la MJC ou en consultant le site internet www.mjc-lezignan-corbieres.com.

ET RECOMMANDE AUSSI...

N NOTEZ BIEN

Les adhérents de la MJC de Lézignan-Corbières bénéficient d'un tarif préférentiel sur présentation de leur carte MJC au moment de la réservation dans les locaux de la Communauté de Communes.

09/02 Remus

à l'Espace Culturel des Corbières (CCRL)
8ème édition du festival de musiques actuelles ; au programme les *Bombes 2 Bal*, *Mauresca Fracas Dub* et *Lou Davi in Dub*.

>>> Les +

le 9 Février à la MJC / Inscription - 04 68 27 03 34
10h/12h et 14h/16h > Atelier gratuit d'écriture vers l'oralité (slam ...) avec LOU DAVI à partir de 12 ans
14h/16h > Atelier gratuit de danse avec les BOMBES 2 BAL.

12/03 Une fin en soi

à l'Espace Culturel des Corbières (CCRL)
Spectacle de cirque nourri de romans, de polars et de films en noir et blanc dans un scénario à vif...

>>> Les +

le 6 Mars à 10h30, à la MJC / Inscription auprès de la MJC 04 68 27 03 34 - ou au 06 16 76 54 68
Rencontre avec la compagnie La Plaine de Joie, qui présentera cette nouvelle création.



Communauté
de Communes
de la Région
Lézignanaise

ICL VIVRE ENSEMBLE EST SOURCE D'AVENIR



NOS TROUPES se produisent

LA TROUPE DE L'ART SCÉNIQ'

19/01 Montbrun 23/02 Luc s/Orbieu
23/03 St L. de la Cabrerisse 20/04 Bram
20h45 « Mon Village à l'Heure Allemande »

LA COMPAGNIE DU TILLEUL

22/03 Bizanet 24/03 Bizanet
20h45 « Les Justes » 17h « Prévert, je... »



Soirées jeux

Avec Ludule

Soirées jeux tous publics. Ados, parents, enfants, grands-parents, seuls ou en familles, amis, voisins, vous êtes les bienvenus pour jouer, échanger, vous retrouver, vous détendre dans l'univers de Ludule ! Des jeux pour tous : société, assemblage, construction et éveil. Joueurs de Loup Garou, Jungle Speed et autres, Ludule vous accompagnera dans vos cheminements et découvertes ! Buvette proposée par la MJC, crêpes proposées par Ludule et repas partagé tiré du sac !

Renseignements : Ludule - 04 68 70 38 87 - 06 70 68 90 84

ANIMATION

La Voix d'or des Corbières

Concours de chant, sélections les 2 et 16 Février 2013 à la MJC

A l'initiative du club Chant et de l'Espace Jeunes, un jury composé de professionnels a sélectionné les candidats parmi 50 participants ; les 12 meilleurs vont se produire devant un jury, qui récompensera 3 catégories : les juniors de moins de 15 ans, les jeunes adultes de 16 à 21 ans, les adultes de 22 ans et plus.

SPECTACLE



Assemblée Générale

à 16h > A.G.

L'Assemblée Générale est le moment le plus important dans la vie de notre association. Le bilan de la saison 2011/2012 et les perspectives pour l'avenir seront présentés et validés par les adhérents.

à la fin de l'A.G. > repas / soirée

A l'issue de l'assemblée, une soirée festive sera proposée autour d'un repas. Un deejee animera la soirée et le Palais des Fêtes se transformera en piste de danse. Les clubs artistiques proposeront différentes prestations scéniques et musicales.

ÉVÈNEMENT MJC

"Les Bouches de là"

REPAS / SPECTACLE

Spectacle musical et repas servi à table par un traiteur

"Les Bouches de là", tel est le nom mais aussi le mot d'ordre de ce groupe vocal qui bouscule Mozart et Michael Jackson au sein d'un répertoire aussi dingue que les chanteurs qui l'interprètent. Au nombre de six, "les Bouches de là" sont avant tout un groupe scénique. Les acrobaties vocales des chanteurs, qui passent tour à tour des cuivres aux claviers, des violons aux guitares et de la basse à la batterie pour soutenir les différents solistes, n'ont qu'un seul but : atteindre le public par l'émotion.



"1, 2, Droits !"

3^{ème} édition

Depuis 2011, "1,2, Droits !" est l'évènement fédérateur "enfance et jeunesse" du territoire de la Communauté des Communes. A chaque édition est mis en valeur l'un des dix droits de la Convention Internationale des Droits de l'Enfant. Après Fabrezan et Ornaisons, c'est à Castelnau d'Aude que s'installera la manifestation avec pour thématique la protection contre toutes les formes de violence. Au programme animations, expositions, stands d'information, théâtre forum, spectacles, jeux, ateliers, espace restauration, ...

ANIMATIONS / INFO

CALENDRIER

N **Atelier écriture (découverte)**
Samedi 12 JANVIER > 14h30/16h30

N **Tai Chi Chuan (Style Chen)**
Samedi 19 et Dimanche 20 JANVIER
Samedi 16 et Dimanche 17 FÉVRIER
Samedi 9 et Dimanche 10 MARS
Samedi 27 et Dimanche 28 AVRIL
> 14h/16h le samedi
> 10h/12h et 14h/16h dimanche

Effectuer ses achats sur Internet
Samedi 19 JANVIER > 14h/16h30

Danse et/ou percussions africaines
Samedi 26 JANVIER / Samedi 23 FÉVRIER / Samedi 27 AVRIL
> 10h/13h

Initiation et conseils (dessin - peinture)
Samedi 26 JANVIER (Texture, ombre et lumière)
Samedi 16 MARS (Perspectives)
> 10h/13h dessin et/ou 14h/17h peinture

N **Atelier Art Action**
Vendredi 1 / Samedi 2 FÉVRIER
> 19h/21h30 le vendredi
> 10h/12h30 le samedi

N **Ecriture de nouvelles**
Samedi 9 FÉVRIER > 14h/17h

Fabrication de meubles en carton
Samedi 9 et Dimanche 10 FÉVRIER
Samedi 6 et Dimanche 7 AVRIL
> 10h/13h et 14h/17h

N **Matériaux Joyeusement reCyclés**
Samedi 16 et Dimanche 17 FÉVRIER
> 10h/12h et 13h/16h le samedi
> 13h/17h le dimanche

N **Poésie et lecture de vive voix**
Samedi 9 MARS > 13h30/17h30

N **Corbières en chœur (stage de chorale)**
Samedi 6 et Dimanche 7 AVRIL
> de 14h jusqu'à 23h le samedi
> de 9h à 19h le dimanche

Pratique de la peinture sur soie
Samedi 13 et Dimanche 14 AVRIL
> 9h/12h et 14h/17h le samedi
> 9h30/12h le dimanche

N **Danses latines**
Vendredi 19 AVRIL > 20h/22h

Stages

La MJC de Lézignan-Corbières propose des stages thématiques tous les mois pour découvrir des pratiques inédites... Ces stages sont encadrés par des professionnels reconnus. Le paiement doit être effectué à la réservation au secrétariat de la MJC (encaissé après le stage). Pour les non-adhérents, la majoration de 10 € par stage correspond à l'assurance.

N = nouveau

ATELIER ÉCRITURE (DÉCOUVERTE)

Vous écrivez mais n'osez pas partager vos textes avec les autres ? Vous avez envie d'écrire mais croyez n'avoir aucune inspiration ? Ce stage est fait pour vous ! Dans une ambiance décontractée, lancez-vous dans des jeux d'écriture qui délient toutes les plumes.

Ados à partir de 12 ans, adultes
8 € adh. / 18 € non-adh.



TAI CHI CHUAN (STYLE CHEN)

Avancés ou débutants, désireux de pratiquer un style profond énergétique, fluide, puissant... venez apprendre le style des origines (Chen Taiji Quan).

Ados à partir de 16 ans, adultes
20 € adh. / 30 € non-adh.



EFFECTUER SES ACHATS SUR INTERNET

Notions et rappels de la sécurité (mises à jour éventuelles), choix des sites et principes de vente en ligne, modes de paiement sécurisés.

Pré-requis : Connaissances de base de l'ordinateur et d'internet. Disposer d'une adresse électronique.

Adultes et séniors
8 € adh. / 18 € non-adh.



DANSE ET/OU PERCUSSIONS AFRICAINES

Danses et musiques traditionnelles (fêtes, naissances, ...) et urbaines de la région Kasai (Congo).

Tout public à partir de 8 ans
25 € adh. / 35 € non-adh.



INITIATION ET CONSEILS (DESSIN-PEINTURE)

Ce stage s'adresse aux personnes non disponibles pour s'investir dans un atelier d'art à l'année, qui préfèrent peindre (ou dessiner) seules ou qui n'ont besoin que d'aides ponctuelles... Les techniques de base y sont expliquées, ainsi que quelques exercices. C'est aussi un espace d'échange d'expériences et de découvertes artistiques...

Ados, adultes et séniors
Journée >> 25 € adh. / 35 € non-adh.
Demi-journée >> 15 € adh. / 25 € non-adh.

ATELIER ART ACTION

Vous réaliserez une peinture gestuelle intuitive dans une ambiance décontractée (projeter, tamponner, racler...); aucune connaissance artistique requise, vous apportez votre bonne humeur et nous fournissons les matériaux.

Ados et adultes
25 € adh. / 35 € non-adh.

ECRITURE DE NOUVELLES

Initiation à l'écriture de nouvelles épistolaires. Par l'intermédiaire de courriers échangés entre deux personnages, dévoiler une histoire et un enjeu.

Ados à partir de 12 ans, adultes et séniors
10 € adh. / 20 € non-adh.

FABRICATION DE MEUBLES EN CARTON

Laissez libre cours à votre imagination et apprenez à créer votre meuble unique et sur mesure à moindre coût ! Le carton est un matériau de récupération incroyable qui permet de fabriquer des pièces originales. De plus, une fois finies, les pièces seront aussi résistantes que légères. Vous n'avez rien à emmener et vous repartez avec votre meuble.

Ados, adultes et séniors
50 € adh. / 60 € non-adh.

MATÉRIAUX JOYEUSEMENT RECYCLÉS

Art modeste. Vous réalisez une sculpture d'après un thème donné avec des matériaux issus du quotidien, retrouvant ici une seconde vie. Ambiance joviale assurée; s'adresse à tout public, artiste ou non. Apportez votre imagination et sens de l'humour.

Ados et adultes
35 € adh. / 45 € non-adh.



POÉSIE ET LECTURE DE VIVE VOIX

Dans le cadre du Printemps des poètes. Ecrire les mots, les dire. Associer le plaisir d'écrire au goût de lire, s'initier à l'écriture poétique et à la lecture à voix haute pour faire résonner les mots autrement.

Adultes et séniors
8 € adh. / 18 € non-adh.

CORBIÈRES EN CHOEUR (CHORALE)

Week-end chantant qui s'inscrit dans le projet musical de l'association "Chanson contemporaine": la pratique amateur de qualité de la chanson française, version chorale.

SAMEDI > 14h accueil / 14h30 chant / 20h repas / 21h concert *Bouches de là*
DIMANCHE > 9h chant / 12h30 apéritif repas / 14h chant / 17h aubade

Adultes et séniors (si enfants, consulter le responsable Mr Damas - 06 02 16 91 98)
Lézignan-Corbières, PALAIS DES FÊTES
65 € forfait WE tout compris / 45 € WE sans le repas ni le spectacle du samedi soir

PRATIQUE DE LA PEINTURE SUR SOIE

Peindre sur soie procure des sensations uniques. Laissez-vous séduire par le jeu infini des couleurs sur ce support précieux en créant écharpes, coussins ou petits tableaux. Pour oublier le quotidien pendant un WE rien que pour soi(e) !

Ados à partir de 15 ans, adultes et séniors (débutants acceptés)
50 € adh. / 60 € non-adh. (matériel fourni par la MJC)

DANSES LATINES

Technique des danses latines (salsa, mambo, rumba ...).

Ados, adultes et séniors
20 € adh. / 30 € non-adh.

s o r t i e s

DÉCOUVERTE du PATRIMOINE

Samedi 12 Janvier :

Visites guidées du vieux Gruissan et du Musée Archéologique de Peyriac de mer, promenade à Bages.

Dimanche 3 Février :

Visites guidées du centre historique de Perpignan et du Centre de Sculpture Romane à Cabestany.

Dimanche 3 Mars :

Visites guidées d'Agde et de son Musée de l'Ephèbe.

Dimanche 14 Avril :

Visites guidées de Rennes le Château et de l'abbaye d'Alet .



SKI-CLUB

Formiguères :

Dimanche 06/01/2013
Dimanche 13/01/2013
Dimanche 20/01/2013
Dimanche 27/01/2013
Dimanche 03/02/2013
Dimanche 10/02/2013
Dimanche 17/02/2013

Samedi 23/02/2013

Samedi 02/03/2013

WE du 09 & 10/03/2013
(fête du Ski-Club)

Monts d'Olmes :

Mercredi 27/02/2013

Mercredi 06/03/2013

RANDO MONTAGNE

6 Janvier : Cap de Creus (Costa Brava ESPAGNE)

Départ à 7h30. Temps de marche - 5h.

20 Janvier : Journée nationale de la raquette

Lieu - Pyrénées 2000. Horaires à définir.

27 Janvier : Pic de la Coquillade

Départ à 7h30. Journée Interclubs.
Dénivelé - 760m ; temps de marche - 5h.

3 Février : Autour de Greffeil

Départ à 8h. Dénivelé - 650m ; temps de marche - 6h30.

17 Février : Roc de Scaramus (raquettes) ou La Massane - Forêt de Coulemate

Départ à 7h.
Scaramus > Dénivelé - 700m ; temps de marche - 5h30.
La Massane > Dénivelé - 700m ; temps de marche - 6h.

3 Mars : Roc de Brague (raquettes)

Départ à 6h30. Dénivelé - 680m ; temps de marche - 6h30.

17 Mars : Roc Nitable et les gorges (Termes)

Départ à 7h. Dénivelé - 750m ; temps de marche - 5h.

31 Mars : Etang d'Appy (1734m)

Départ à 6h30. Avec ou sans raquettes.
Dénivelé - 761m ; temps de marche - 4h30.



7 Avril : Milobre de Bouisse

Départ à 7h.
Dénivelé - 800m ; Temps de marche - 6h.

21 Avril : Les Verrières de Colombières Labastide Rouairoux

Départ à 7h30. Temps de marche - 5h30 (14 km).

28 Avril : Journée dép. de la randonnée

Horaires à définir.



Janvier



RANDONNÉE PÉDESTRE

Février



Mars



Avril



Date	Départ MJC	Destination	Tps /km	Dénivelé
Mardi 8	9h	Lézignan-Castelnau d'Aude + Galette rois	15km	?
	13h30	Castelnau Le Bosquet + Galette rois	7km	50m
	14h	Castelnau Les Lavoirs + Galette rois	6km	non
Vendredi 11	14h	Rando Santé - Moux + Galette rois	6km	non
Dimanche 13	8h30	Rennes le Château-Sentier de Ritou + Galette	13km	400m
Mardi 15	13h30	Minerve - Les dolmens	10km	250m
	14h	Azille	7km	50m
Vendredi 18	14h	Rando Santé - Aigne	6km	non
Dimanche 20	à définir	Journée Nale Raquettes aux Angles (66)		
Dimanche 20	9h	Montréal - Lasserre de Prouille - Compostelle	15km	100m
Mardi 22	13h30	Montlaur - Roquenégade	8km	150m
	14h	Lézignan - Mourel Pouchut	7km	50m
Vendredi 25	14h	Rando Santé - Névian Ste Croix	6km	non
Dimanche 27	9h	Maisons - Col de la Garde	12km	350m
Mardi 29	13h30	Villeroige-Termenès	10km	200m
	14h	Gruissan - Les Goules	6km	90m
Vendredi 1	14h	Rando santé - La Redorte	6km	non
Mardi 5	9h	Montlaur - La Coque	12km	350m
	14h	Pouzols - Ste Valière	7km	50m
Vendredi 8	14h	Rando Santé - Lézignan-Orbieu	6km	non
Dimanche 10	9h	Cabrespine - Le Pas de l'Aube	11km	350m
Mardi 12	13h30	Gruissan - La Clape - La Goutine	9km	320m
	14h	Montredon	7km	120m
Vendredi 15	14h	Rando Santé - Capendu	6km	non
Dimanche 17	9h	Lasserre - Farjeaux - Compostelle	15km	150m
Mardi 19	13h30	Conques sur Orbiel	9km	120m
	14h	Névian - Eoliennes	8km	100m
Vendredi 22	14h	Rando Santé - Lézignan - St Paul	6km	non
Dimanche 24	9h	Carcassonne-Cavayère-Gaja-Montirat	16km	100m
Mardi 26	13h30	Leucate-La Franqui	8km	200m
	14h	Ouveillan - Tour de l'Etang	7km	80m
Vendredi 1	14h	Rando Santé - Douzens	6km	non
Mardi 5	8h30	Saissac	19km	150m
	14h	Boutenac - St Siméon	7km	100m
Vendredi 8	14h	Rando Santé - Escalles	6km	non
WE du 9 - 10	6h	Raquettes à Formiguères (inscription ski-club)		
Dimanche 10	8h30	St Benoît - Col du Tuquet	15km	320m
Mardi 12	13h30	Laure-Minervois Les Capitelles	9km	160m
	14h	Serviès en Val	8km	100m
Vendredi 15	14h	Rando Santé - Lézignan Pinède Ball Trap	6km	non
Dimanche 17	9h	Fanjeaux - Hounoux- Compostelle	15km	80m
Mardi 19	13h30	Narbonne - Fontfroide L'Aragnon	10km	240m
	14h	Carcassonne - Cazillac	9km	100m
Vendredi 22	14h	Rando Santé - Homs	6km	non
Dimanche 24	8h30	Villeneuve-Minervois - Capitou	18km	560m
Mardi 26	13h30	Termes - Nitable (sens inverse)	8km	380m
	14h	Escalles - Le sentier d'Achille Mir	6km	50m
Vendredi 29	14h	Rando Santé - Marcorignan	6km	non
Lundi 1	8h30	Ferrals les Montagnes	16km	580m
Mardi 2	9h	Lanet - Salza	8km	350m
	14h	Puichéric - L'Estagnol	8km	50m
	14h	Rando Santé - Taurize	6km	non
Vendredi 5	14h	Rando Santé - Taurize	6km	non
Samedi 6	à définir	Rencontre des Bailleurs à Tuchan		
Mardi 9	13h30	Narbonne-Plage (Pierre Brossolette)	10km	30m
	14h	Peyriac de Mer	8km	100m
Vendredi 12	14h	Rando Santé - Fabrezan	6km	non
Dimanche 14	8h30	Félines-Minervois - Les Marbrrières	15km	540m
Du 15 au 20	séjour	Pays Basque		
Mardi 16	14h	Névian - St Antoine	9km	100m
Vendredi 19	14h	Rando Santé - Canet d'Aude Via Dixiane	6km	non
Dimanche 21	8h30	Castelnaudary - Mas Stes Puelles	18km	120m
Mardi 23	13h30	Bouilhonnac	8km	200m
	14h	Ventenac-Cabardès	9km	100m
Vendredi 26	14h	Rando Santé - Lagrasse	6km	non
Dimanche 28	à définir	Journée Départ. Aude Villeneuve Minervois		
Mardi 30	13h30	Castans Quersboubou	10km	380m
	14h	Luc sur Orbieu - Roche trouée	7km	100m

Activité proposée par Lézig'zagueurs

Depuis 2002, le Club Randonnée Pédestre de la MJC "Lézig'zagueurs" est affilié à la FFRandonnée, il offre toute l'année une activité sportive de plein air et de découverte avec des randonnées de différents niveaux.



Retrouvez tous les renseignements sur la MJC, les infos, les animations, l'histoire, le fonctionnement, etc... sur

www.mjc-lezignan-corbieres.com



MJC Lézignan-Corbières
Maison des Jeunes et de la Culture
Centre International de Séjour
25, rue Marat - B.P. 26
11200 LÉZIGNAN-CORBIÈRES
Tél. 04 68 27 03 34
Fax : 04 68 27 85 01
Mail : mjc.lezignan.corbieres@wanadoo.fr

Fondée en 1946, affiliée à la Fédération Régionale des MJC du Languedoc-Roussillon et à la Confédération des MJC de France. Agréée par le Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et de la Vie Associative.

